

Mandarin



# 产后避孕

帮助您选择适合您的避孕方式



## 为何重要？

怀孕期间您可能很少考虑避孕，但现在仔细考虑很重要，因为产后最快3周就可能再次怀孕（即使您正在哺乳）。

研究表明，为确保您和下一个宝宝的健康安全，建议两次妊娠至少间隔一年。这能让您的身体从怀孕和分娩中充分恢复，为下次妊娠创造最佳条件。

医院和社区医护人员将确保您能轻松快速地获取所选避孕方式，以便产后立即开始使用。

## 避孕选择

有多种避孕方式可供您在产后立即开始使用，包括宫内节育器或皮下埋植剂等长效方法。这些方法避孕效果显著，且可安全地在分娩后立即放置，既减少后续就诊次数，也免去后顾之忧。

请阅读本手册了解各方法的详细信息，选择最适合您的方案。您可在产前检查时与助产士进一步讨论。

## 避孕和母乳喂养

母乳喂养并非最可靠的避孕方式。通常每100人中就有24人避孕失败。

但若满足以下条件，怀孕几率会降低：

- 婴儿月龄不足6个月
- 您的月经尚未恢复
- 您需完全做到昼夜纯母乳喂养（即不添加任何配方奶，白天每4小时、夜间每6小时哺乳一次）。

本手册将详细介绍数种哺乳期可安全使用且高效可靠的避孕方法。

## 皮下埋植剂

皮下埋植剂为一根火柴棒大小的细棒，植入上臂皮下。其通过释放孕激素达到避孕效果：抑制卵巢排卵并使宫颈粘液增厚，从而阻隔精子与卵子结合。

### 优点

- 有效期为3年
- 每2000人中约1人避孕失败
- 取出后即可快速恢复生育能力
- 可能导致经量减少或停经
- 适合哺乳期使用

### 缺点

- 可能出现不规则出血

### 何时可以开始使用？

产后可立即放置 - 家中或产科病房均可。

## 激素型宫内节育器 ( IUD ) “激素型节育环”

### 优点

- 有效期为3至8年（视具体类型而定）
- 每200人里约1人避孕失败
- 取出后即可快速恢复生育能力
- 经量可能减少、周期延长或完全停经
- 适合哺乳期使用

### 缺点

- 存在轻微感染风险
- 可能出现数月不规则出血
- 存在脱落风险。产后立即放置时脱落概率略高
- 极少数情况下可能造成子宫内膜损伤（穿孔）。产后立即放置时发生概率较低

### 何时可以开始使用？

激素型IUD可在分娩时（产后48小时内）或产后4周后放置。无论是剖宫产还是阴道分娩期间均可放置。

## 铜质宫内节育器 ( IUD ) ”非激素型节育环”

铜质IUD是一种T型装置，通过置入子宫内阻止精子与卵子相遇受精。

### 优点

- 避孕有效期可达5年或10年（视具体类型而定）
- 每200人中约1人避孕失败
- 不含激素
- 不会改变正常月经周期
- 取出后即可快速恢复生育能力
- 适合哺乳期使用

### 缺点

- 存在轻微感染风险
- 可能出现数月不规则出血
- 存在脱落风险。产后立即放置时脱落概率略高
- 极少数情况下，子宫内膜会受到损伤（穿孔）。产后立即放置时发生概率较低
- 可能加重月经量和痛经症状

### 何时可以开始使用？

铜制IUD可在分娩时（产后48小时内）或产后4周后放置。无论是剖宫产还是阴道分娩期间均可放置。

## 避孕针剂

避孕针剂含有孕激素，这种激素能抑制卵巢排卵，同时使宫颈粘液增厚，从而阻止精子与卵子结合。

### 优点

- 有效期为3个月
- 每100人中约6人避孕失败
- 可能导致经量减少或停经
- 适合哺乳期使用
- 另有一种可自行注射的剂型 - 需经医疗专业人员指导培训后使用

### 缺点

- 需每3个月前往医疗机构注射（自行注射剂型除外）
- 可能出现不规则出血
- 停用后生育能力恢复可能延迟

### 何时可以开始使用？

产后可立即开始使用 - 家中或产科病房均可。

## 纯孕激素避孕药 ( POP )

纯孕激素避孕药含有孕激素成分，需每日服用。其避孕机制主要为抑制卵巢排卵，同时增厚宫颈粘液以阻止精子与卵子结合。

### 优点

- 每100人中共约9人避孕失败
- 停药后可快速恢复受孕能力
- 适合哺乳期使用
- 可能导致经量减少或停经

### 缺点

- 可能出现不规则出血
- 需每日固定时间服用

### 何时可以开始使用？

产后可立即开始服用。

## 复合激素避孕法 ( CHC )

复合激素避孕法包括口服药片、贴剂和阴道环，含有雌激素和孕激素两种成分。其作用机制为抑制卵巢排卵。

### 优点

- 每100人中约9人避孕失败
- 可维持规律月经  
( 持续使用可停经 )
- 停用后可快速恢复受孕能力
- 可能有助于改善痤疮

### 缺点

- 产后不可立即开始使用
- 可能轻微增加肺部和腿部血栓风险
- 需每日固定时间使用
- 因健康原因，部分人群可能不适合摄入雌激素

### 何时可以开始使用？

由于存在肺部或腿部血栓风险，产后3至6周内禁止使用。若为哺乳期妇女，需待产后6周后方可开始使用。在此期间可选择其他适宜的避孕方式。

## 女性绝育术

女性绝育术通过手术阻断或切除输卵管，阻止卵子与精子结合。

### 优点

- 永久避孕
- 每200人中约1人避孕失败
- 不会改变月经周期

### 缺点

- 不可逆
- 剖宫产同时进行该手术失败率可能略高
- 存在手术并发症风险
- 需全身麻醉

### 何时可以开始使用？

若为计划性剖宫产，可考虑同时进行绝育术。否则，需在产后由专科医生评估并安排手术。在此期间可选择其他适宜的避孕方式。由于此方法具有永久性，您必须完全确定不再生育。

## 男性绝育术 - 输精管结扎术

男性绝育术相比女性绝育术更为高效且操作简便。该手术通常在局部麻醉下快速完成，通过阻断输精管来达到避孕效果。您可通过全科医生进行咨询和转诊。

### 优点

- 永久避孕
- 每2000人中约1人避孕失败
- 可在局部麻醉下实施

### 缺点

- 不可逆
- 存在手术并发症风险
- 术后最初几个月需采取可靠避孕措施，直至确认手术成功

### 何时可以开始使用？

需由专科医生评估并安排手术。在此期间可选择其他适宜的避孕方式。由于此方法具有永久性，您必须完全确定不再生育。

## 在哪里可以了解更多信息？

您可观看以下短片获取更多信息：

您可能会发现以下网站有所帮助：

### **NHS Inform：**

 [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)

- 选择适合您的避孕方式
- 产后性生活与避孕

### **Contraception Choices网站：**

 [www.contraceptionchoices.org](http://www.contraceptionchoices.org)

